

図書館だよりSAKUらいぶ

121号 2026年4・5月号

作新学院大学・作新学院大学短期大学部 図書館



大学で一番売れている本

ハナダ チエ

図書館長 作新学院大学短期大学部 教授 花田 千絵

学生のみなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。

新入生のみなさんは、自分の夢に近づいた喜びや期待を胸にしていることでしょう。一方で、講義についていけるか、課題をこなせるかといった不安な気持ちを抱くこともあるかもしれません。

先日の下野新聞で、大学の書店で売れ続け、若者にも支持されている本として、外山滋比古『思考の整理学』が紹介されていました。手に取ってみると、帯には「全国大学生協累計販売冊数1位」とあります。大学で学ぶうえでのヒントが詰まっていそうだと感じました。

本書の中で、特に私が共感したのは、「寝ること」の重要性についてです。寝ている間に脳が情報を整理し、翌朝には頭がすっきりする。そのため、ものを考えるには朝がよい、という考え方は。徹夜で勉強して試験に臨んだときよりも、学習時間は短くなくても、しっかり睡眠をとってから試験に臨んだほうが良い結果につながった経験のある私は、この部分を読んで腑に落ちました。

また、食事をすると血液が胃のほうに集まるため、朝起きて食事をとる前の時間帯は、すっきりした状態で物事を考えやすいとも述べられています。

さらに、日ごろ考えていること（テーマなど）についても、じっと考え続けているだけでは思考は進まず、「寝かせる」ことが大切だそうです。何も考えていないときに、ふとアイデアが浮かぶことがあるというのです。具体的には、「三上（馬上、枕上〈ちんじょう〉、厠上〈しじょう〉）」と呼ばれ、今に置き換えると、電車の中、目を覚まして布団の中にいるとき、トイレの中などが挙げられます。私自身も、電車の中で目を閉じて揺られているときに、次の作品のアイデアが不意に思いついた経験があります。

図書館には、大学での学びを支える多くの本があります。ぜひ気軽に足を運び、自分の学びに寄り添う一冊を見つけてみてください。

花田先生にご紹介いただいた

『思考の整理学』請求番号 141.5/To
は本学図書館で読むことができます。
どうぞご覧ください。

書名	著者	出版社
思考の整理学	外山 滋比古	筑摩書房 1983/3

141.5

To

学生（教職員）のみなさんへ

新年度が始まりました。図書館では、皆さんの学修・研究を支えるため、蔵書の充実や環境整備に取り組んでいます。今年度もぜひ図書館をご活用ください。

学修・レポート作成のサポートをします。

図書館では、レポート・卒論作成に役立つ資料以外にも、データベースを提供しています。困ったときは、カウンターで気軽にご相談ください。

貸出ができない資料について

1. 参考図書
2. 雑誌・紀要の最新号・新聞
3. AV資料
4. その他禁帯出ラベルが貼られている資料

図書館資料の強み

- ・信頼できる情報
- ・学術的・専門的な内容が多い
- ・大学内にあるので、アクセスしやすい
- ・レポートで使いやすい

レポートに向いている資料

- ・図書（入門書・専門書など）
- ・学術雑誌・論文
- ・新聞記事（時事・社会系）

本学で使用できるデータベース

- ・朝日新聞クロスサーチ（朝日新聞データベース）
- ・EBSCOhost（論文データベース）
- ・日経BP記事検索サービス（雑誌記事検索データベース）
- ・JapanKnowledgeLib（事典・叢書データベース）ほか

図書館で相談できます！

- ・テーマに合う本がわからない
- ・キーワードが思いつかない
- ・データベースの使い方がわからない

カウンターへお声がけください！

一般市民の皆さまへ

図書館は地域にも開かれています。

作新学院大学・作新学院大学短期大学部の図書館は、一般市民の方もご利用いただけます。

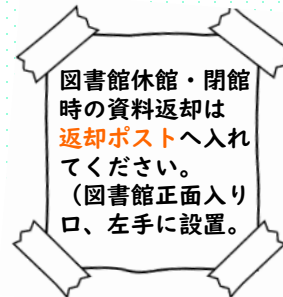
詳細はこちらから→



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

午前 9:00～午後 6:00

休館日



※一般利用者の利用カード（貸出証）の作成受付時間は、9時～16時30分です。
※開館時間を変更する場合は、本ホームページなどで随時お知らせします。

作新学院大学・作新学院大学短期大学部
図書館

〒321-3295 栃木県宇都宮市竹下町908番地

TEL: 028-670-3652

URL: <https://www.sakushin-u.ac.jp/library/>

SAKUらいぶ
バックナンバー

